

5° Convegno internazionale sulla

Qualità del Welfare 2013

La tutela degli Anziani

Buone pratiche per
umanizzare l'assistenza

Rimini, 18 e 19 ottobre 2013



Centro
Studi
Erickson

Titolo della presentazione: dal teatro con gli anziani al teatro di società.

Siamo professionisti del teatro. Da più di un lustro abbiamo iniziato ad organizzare laboratori teatrali in centri anziani sia pubblici che privati. Operiamo prevalentemente in Lombardia. Utilizziamo gli strumenti del teatro e delle arti in generale per stimolare l'aggregazione sociale, promuovere la solidarietà e l'ascolto, rendere più consapevoli le persone delle proprie qualità e vivere il piacere dello stare insieme: come forza contro ogni forma di solitudine, che spesso si trasforma in grave malattia.

Abbiamo partecipato presentando uno spettacolo teatrale, realizzato da un folto gruppo di adulti e anziani, al convegno "Lo spirituale in medicina e nelle professioni d'aiuto e di cura" nella città di Trento.

<http://www.simmetrie.info/convegni/convegno.php?UUID=32545D11D140486AA3BBA413B25AE215>

Vorremmo raccontare come si arriva costruire un gruppo utilizzando gli strumenti dell'espressione teatrale.

Vorremmo raccontare come ognuno trova nel teatro e nell'arte in generale la miglior collocazione per esprimere se stesso.

Vorremmo trasmettere l'efficacia dello stare insieme, perché la condivisione è l'unico strumento che aiuta a prendere coscienza delle capacità.

Vorremmo raccontare come l'espressione teatrale aiuta l'ascolto tra le persone anziane e come questo abbatte tutti i muri che ci dividono.

Vorremmo raccontare come le giovani generazioni non sono insensibili di fronte alla persona anziana, che si apre e si contamina, anzi cercano un contatto e uno spazio dove potersi incontrare.

Vorremmo raccontare come l'esperienza dei nostri anziani ci nutra e ci spiani la strada verso il futuro.

Vorremmo raccontare una realtà dove già tutto questo esiste: la nostra.

Lo strumento che abbiamo privilegiato per riacquisire la fiducia in sé stessi, contrastare la solitudine, risvegliare la creatività sopita e il confronto con la comunità è il laboratorio teatrale. Questo è inteso sia come luogo in cui gli anziani si ritrovano mettendosi in gioco, sia come spazio di potenziamento della rete di relazioni, stimolo dell'immaginario e scoperta di una nuova identità.

Il lavoro teatrale aiuta ad evidenziare le attitudini personali e le qualità inespresse, ed è il luogo dove ognuno può ritagliarsi il proprio ruolo a seconda delle proprie attitudini che si riveleranno nel corso del progetto dove si può essere coinvolti come costumisti, scenografi, truccatori, autori, attori, promotori, organizzatori.

Altro aspetto significativo del progetto è l'incontro e lo scambio intergenerazionale tra giovani e anziani che consente di valorizzare, recuperare e documentare sia significativi frammenti di memorie, che eventuale produzione letteraria e poetica.

Il lavoro ha come scopo quello di creare con gli anziani un gruppo coeso attraverso la drammatizzazione delle proprie esperienze, ricordi e memorie.

Si parte dal gioco: con esercizi, letture, conversazioni e improvvisazioni per far crescere il desiderio di raccontarsi agli altri e la necessità di ascoltare gli altri. Si può innescare così un processo di reciproco aiuto, di forte scambio, di condivisione: dove ognuno né giudica né si sente giudicato, ma si sente responsabile dell'altro.

Il laboratorio teatrale intende utilizzare la parola come strumento di aggregazione. Si valorizza la memoria e i vissuti personali attraverso la riscoperta di requisiti come possono essere abiti, libri, gioielli; si raccolgono canzoni, filastrocche, poesie.

Fondamentale è il lavoro sull'espressione corporea e sulla comunicazione non verbale, specie in casi avanzati di demenze e similari.

C'è poi la necessità di creare una pièce teatrale da presentare davanti ad un pubblico.

L'opera si compone attraverso il metodo della scrittura di scena, un sistema aperto ed inclusivo coordinato da un drammaturgo, una danza terapeuta e un regista.

Inoltre la messa in scena è motivo di coinvolgimento di alcune giovani figure: ballerini, musicisti e attori, tutti professionisti che entrano in contatto con gli anziani favorendo la possibilità di far nascere incontri importanti di aiuto e solidarietà oltre che di collaborazione artistica.

La partecipazione dei giovani artisti mira a creare un canale di comunicazione tra passato e futuro e tra generazioni diverse; un modo per scoprirsi e conoscersi senza pregiudizi e barriere.

Alcuni progetti sono studiati anche per un pubblico formato dagli alunni di alcune scuole primarie.

L'iniziativa inserita nel programma scolastico come insegnamento di storia orale è apprezzato dalle insegnanti e dagli stessi alunni.

In seguito all'esperienza fatta nel corso degli anni si sono sviluppati molti progetti dove ad essere coinvolti nella creazione di un laboratorio non sono solo gli anziani, ma bambini, ragazzi, genitori, che assieme giocano fianco a fianco per realizzare uno spettacolo, una performance, un'azione collettiva in strada: un *teatro di società* dove tutti sono utili, uniti e protagonisti.

I risultati attesi di questi progetti sono:

il superamento della solitudine e del senso di emarginazione;

la diminuzione del senso di fragilità e isolamento della popolazione anziana coinvolta;

l'acquisizione di relazioni significative tra i partecipanti, con rapporti che si protraggono anche fuori dai momenti di incontro proposti;

il risveglio della creatività e delle potenzialità inespresse degli anziani;

il recupero delle risorse psicofisiche degli anziani.

I risultati ottenuti vanno spesso aldilà delle attese: i progetti a lungo raggio portano alla creazione di un *capitale sociale* unito e coeso, utile per il quartiere e la società tutta

La popolazione ha molti benefici, come la creazione di iniziative gratuite aperte a tutta la comunità.

Il teatro con gli anziani si sviluppa in due aspetti fondamentali: l'importanza del gruppo come auto-terapia e il ripescaggio dal dimenticatoio di storie da raccontare per sviluppare l'ascolto.

Le storie rendono uniche le loro vite e aiutano chi ascolta a immaginare mondi diversi dai propri.

Chi si affida ai ricordi e ama raccontarli è in realtà il miglior medico di se stesso, e l'effetto benefico raddoppia se lo scambio di memorie avviene in gruppo. Lo dice una ricerca della Exeter University, nel Devon, che riabilita, attraverso le tecniche teatrali, il ricordo come strumento di cura, specie se condiviso.

L'università del Queensland, in Australia ha seguito per cinque anni 650 pazienti malati di cuore, riscontrando che quelli inseriti in una terapia di gruppo di tipo teatrale miglioravano molto più velocemente di quelli curati singolarmente:

<<Condividere un'esperienza aiuta molto più di un farmaco. Anzi, possiamo dire che non esiste una medicina efficace quanto lo stare in compagnia>>

Quando abbiamo qualcuno che ci ascolta, siamo costretti a rivivere l'esperienza attraverso la scelta delle parole che utilizziamo per comunicare. Posso narrare con gioia, tristezza, mestizia, rabbia, ma comunque ha sempre un effetto positivo: libera le tensioni.

Il teatro attraverso percorsi alternativi mette in discussione il nostro modo di pensare abituale.

Dell'importanza dell'effetto-gruppo ha scritto anche il professor Antonio Lo Iacono, ex presidente della Società italiana di psicologia, nel libro "La sala degli specchi":

<<La condivisione di un ricordo ha un potere terapeutico enorme. La memoria emotiva rappresenta la nostra identità e ci rende, a seconda dei casi, più o meno forti>>.

Condividere il passato è importante proprio perché serve a riappropriarsi di una parte di sé.

Il teatro con Andreina.

Andreina è una signora anziana che soffre della malattia di Alzheimer.

È una signora molto attiva, alle volte anche molto attenta. Ama la musica: infatti le piace muoversi, battere la mani, cantare, spesso inventando le parole.

I suoi ricordi sono però sospesi.

Durante un gioco teatrale lei ci ha aperto una piccola finestra di quando lei era ragazza e passava l'estate in montagna con la famiglia. Poche frasi, ma significative.

Noi ne abbiamo preso nota.

In un successivo incontro abbiamo letto a lei la storia che ci aveva raccontato.

È rimasta pietrificata. "Mi vergogno - ha detto - questa sono io!?"

Poi con gli occhi sbarrati e fissi nel vuoto, ha approfondito il racconto con altri aneddoti e diversi altri particolari.

Andreina nel gruppo è sempre più presente, divertente, stringe amicizia con i suoi compagni, tutti la conoscono, e il setting è la sua tana, la sua valvola di sfogo.

I parenti rimangono sorpresi di vederla così partecipe e attiva. E simpatica.

Per farla breve l'Alzheimer non è una malattia di cui dobbiamo aver paura. Va conosciuta con il teatro.

E anche i famigliari o badanti che assistono agli incontri o partecipano agli spettacoli capiscono che il loro parente o paziente non è una persona da nascondere, ma c'è ed è vivo.

Questo fa sperare e cambiare l'atteggiamento nei confronti della persona cara, e tutti alla lunga risentiranno di questi benefici.

Un'altra esperienza molto profonda è sicuramente l'incontro con Mariolina Mangia, avvenuto nella primavera del 2006.

Lei, milanese di 73 anni, ex ballerina ed insegnante di danza, traduttrice, organizzatrice con una vita piena di interessi.

Quando noi l'abbiamo conosciuta le era da poco morta una sorella.

Gli ultimi 15 anni gli aveva passati a prendersi cura di questa sorella.

Lei non aveva più una vita sociale.

Perché l'Alzheimer, di cui la sorella era ammalata, allontana le persone e fa sentire sole le famiglie che vivono questo disagio.

È una malattia che distrugge chi le sta in intorno, costruendo un muro di isolamento e vergogna.

In questo lungo periodo aveva abbandonato il proprio lavoro ed i propri interessi.

Ora, dopo il lutto della sorella, era realmente sola!

Per farla breve: dopo un primo periodo di conoscenza comincia a darci lezione di danza classica.

Ma non solo; la sua sterminata cultura diventa per noi un bagaglio di informazioni e conoscenze che ci forma e ci rende più ricchi e liberi culturalmente.

Mariolina mese dopo mese acquista confidenza, ma soprattutto ritrova fiducia in se stessa.

Noi abbiamo trovato una Maestra... e Mariolina ha ritrovato un sogno, uno scopo, una *passione* che altrimenti sarebbe stata sprecata e inutilizzata.

Ora mette a disposizione la sua arte partecipando a spettacoli ed ad incontri con giovani artisti.